

# 7月の糖尿病教室で 提供したおやつです

## 桃の淡雪かん

〈材料 12×15の流し缶6人分〉

	1人分	6人分
水	25g	150g
粉寒天	0.3g	2g
卵白	5g	1個分(30g)
上白糖	4g	24g
桃	10g	60g
桃缶	10g	60g
カルピス	7g	42g



### 一人分の栄養価

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0g
炭水化物	10.7g

### 〈作り方〉

- ①桃缶と桃は皮をむいて種を除き、1～2cm角に切る。  
ペーパータオルなどの上へのせ、かるく水気をきる。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでよく混ぜる。途中で砂糖を2～3回に分けて加えボウルを逆さにしても落ちてこないくらいまでしっかり泡立てる。
- ③鍋に分量の水に粉寒天をふり入れ、木べらで混ぜながら強火にかけて寒天を溶かす。完全に溶けたら弱火にしてさらに2～3分煮たら、カルピスを加え、沸騰直前まで温める。
- ④②の泡立てた卵白に③の寒天液を2～3回に分けてむらができないようによく混ぜる。桃を加え、全体をよく混ぜてすぐに型に入れる。  
冷蔵庫で1時間冷やし固める。